Benjamín Martín Sánchez
Canónigo de la S.I. Catedral
de Zamora

PENSAMIENTOS SALUDABLES

Para meditar en todo momento, en tu casa, en tus viajes...

APOSTOLADO MARIANO
Recaredo, 44
41003 - SEVILLA

Con licencia eclesiástica
ISBN: 84-7693-082-8
Depósito Legal: B-34825-1990
Printed in Spain
Impreso en España por G.M.S. IBERICA, S.A.
c/ Poblet, 19-21, entlo. 5.ª 08028 Barcelona

PRESENTACIÓN

Amigo lector:

Aquí tienes una serie de pensamientos saludables, entresacados en su mayor parte de la Biblia, de los Santos Padres, autores sagrados y profanos, los que espero te proporcionen abundante doctrina e ideas sólidas que contribuyan a la formación y orientación de tu vida.

Mi deseo es que todos estos pensamientos (que son muy pocos los de mi cosecha), te sirvan en momentos dados de meditación diaria para instruirte y elevar tu mente a Dios Creador y Dador de todo bien.

Tengo otros dos libros, que vienen a ser similares en cuanto van expuestos también sus temas a base de pensamientos de Sagrada Escritura, Padres de la Iglesia y otros autores diversos, y por si pudieran interesarte, son estos:

–¿QUE SABEMOS DE DIOS? Respuestas de los sabios... (en él se exponen todos los atributos o perfecciones de Dios).

–LAS VIRTUDES CRISTIANAS, donde puedes ver expuestas las «virtudes teologales», las «cardinales», y todas las «morales» que giran alrededor de éstas.

En estos libros hallarás como en compendio una gran serie de pensamientos sublimes y saludables, que te sugerirán otras muchas buenas ideas.

Se ha dicho que el mejor libro es el que dice mucho en pocas palabras «el que enseña más y en menos páginas». ¡Ojalá que este concepto se realice en el presente! y todos saquen de él fruto abundante.

Benjamín MARTIN SANCHEZ

Zamora.

PENSAMIENTOS SALUDABLES

Aprende a vivir

1. Dos vidas nos ha concedido Dios: la presente que es de lucha, y la futura que es de premio (S. J. Crisóstomo).

2. *Somos peregrinos y viajeros sobre la tierra* (Heb. 11,13). Nuestra vida es una peregrinación, y por tanto esta vida no es para nosotros la definitiva.

3. No hay cosa más breve ni más frágil que la vida del hombre; pues ¿por qué proveyendo con tanto cuidado lo necesario para esta vida tan breve, no provees algo para aquella que durará para siempre? (P. Granada).

4. El niño va formándose en la infancia, está lleno de bríos en la juventud, llega a su perfección en la edad madura y pierde fuerzas en la vejez, y al fin el cuerpo se deshace, pero el alma no muere. Jesucristo nos dice: *«No temáis a los que matan el cuerpo, que el alma no la pueden matar...»* (Mt. 10,28). Y en el Ecle-

siastés leemos: *«El cuerpo volverá a la tierra de la cual fue formado, y el alma volverá a Dios que le dio el ser»* (Ecle. 12,7).

5. La virtud hace buenos los días de nuestra vida, el vicio los hace malos (San Jerónimo).

6. Todos los días deben considerarse el último (San Beda, el Venerable). Se nos oculta el último día para que estemos siempre en vela... Todos los días debemos esperar el que no sabemos cuando vendrá (San Agustín).

7. Vivamos pensando en el más allá. Santa Teresa de Jesús decía: «Dame consuelo oír el reloj, porque me parece me llegó un poquito más para ver a Dios, de que veo ser pasada aquella hora de la vida».

Camino es la vida; terminaste ésta, terminaste el camino (S. Agustín). En la tierra no está nuestro destino. «No tenemos aquí una ciudad fija, sino que vamos en busca de una que es eterna» (heb. 13,14).

8. ¿Qué son los bienes de la tierra, que sólo se pueden gozar en la peregrinación que hacemos en el destierro de esta vida, y han de desaparecer a la entrada de la otra, como desapare-

ció el maná a la entrada de la tierra prometida? (P. Nieremberg).

9. Este mundo es el camino / para el otro, que es morada / sin pensar; / mas cumple tener buen tino / para andar esta jornada / sin errar (Jorge Manrique).

10. Desde la cuna al sepulcro, todos somos peregrinos, o mejor dicho, todos somos desterrados de nuestra patria, por la que de continuo suspiramos y a la que dirigimos nuestros pasos (M. González).

11. Si el mundo es una venta / en que sólo descansa el peregrino, / ¿por qué, si vas sedienta / de gloria, haces morada en el camino? (Lope de Vega). La tierra entera es el desierto y la Patria sólo está en el cielo (Coloma).

12. Dios puso en sus manos el bastón del peregrino, y le ordenó que peregrinara siempre hasta llegar a las regiones de las eternas moradas. Sólo en ellas luce terso, sereno, apacible e inmortal el séptimo de sus días: el día de su reposo (Donoso Cortés).

13. Dichoso el peregrino, que en todo lugar y durante todo el tiempo que dura su destierro en el cuerpo, se acuerda de la patria ce-

lestial, donde Jesús y María gozan juntos, con todos sus ángeles y santos en júbilo inenarrable y gloria eterna. Dichoso el peregrino que no anhela morada en el mundo, antes desea morir y estar con Cristo en el cielo (Kempis).

El tiempo de la vida es breve y lleno de mil estorbos: por tanto, cuando tuvieras oportunidad para bien obrar, no la dejes por pereza, porque vendrá la noche cuando nadie puede obrar (P. Granada).

14. Tienes el día de hoy, deseas el de mañana; cuando hayan pasado tendrás menos días... No viviremos todo el tiempo que queremos (San Agustín).

15. ¿Qué aprovecha al rico que tenga muchos tesoros, señoríos y reinos, si se muere y lo deja aquí todo? (San Juan de Avila).

16. Napoleón en la isla de Santa Elena decía: «¿de dónde vengo? ¿Quién soy yo? ¿A dónde voy? Preguntas son éstas muy importantes, que nos inducen a creer. ¡Ojalá vuelva yo a la fe de mi niñez! «El 15-4-1821 escribió: Este es mi testamento o mi última voluntad: «Muero en la religión apostólica romana en cuyo seno nací hace más de 50 años».

17. No nos cansemos de hacer el bien, que

a su tiempo cosecharemos, si no desfallecemos. Por consiguiente, mientras disponemos del tiempo, hagamos bien a todos (Gál. 6,9-10).

¿Qué es nuestra vida?

18. ¿Qué es nuestra vida? Es un vapor que se desvanece (Sant. 4,5). ¿Qué es nuestra vida más que un breve día, donde apenas sale el sol, cuando se pierde en la tiniebla de la noche fría? (A. Fernández de Andrada).

19. Cuando empezamos a vivir ya vamos camino de la muerte (Teofrasto). La vida es un crisol en el que se forman las almas para el cielo (Baugaud).

20. No hay vida que no venga de Dios. Dios es la vida plena, la fuente de la vida... Si amamos la vida busquémosla donde no llega la muerte (S. Agustín).

21. Hay otra vida después de ésta. Nuestra Patria definitiva es el cielo. Estamos en el camino que conduce a la Patria. (S. Greg. Magno).

22. Nuestra ciudadanía está en el cielo, de

donde esperamos un Salvador, el señor Jesucristo (Fil. 3,20).

23. No alleguéis tesoros en la tierra, donde la polilla y el orín los corroen y donde los ladrones horadan y roban. Atesorad más bien tesoros en el cielo, donde ni la polilla y el orín los corroen y donde los ladrones no horadan ni roban (Mt. 6,19-20).

24 Para alcanzar la vida eterna, el Señor nos ha señalado el camino de sus Mandamientos: «Si quieres entrar en la vida eterna, guarda los mandamientos» (Mt. 19,17).

25. Son raros los hombres que saben contar su vida. ¿Quién no dice veinte o cuarenta años tengo? Debiendo decir: No tengo 20 ó 30 ó 40 años, pues no se puede negar que los ya vividos los tiene la muerte (Quevedo).

26. ¡Ay! qué larga es esta vida. Que duros estos destierros. Esta cárcel y esos hierros. En que el alma está metida. Sólo esperar la salida. Me causa un dolor tan fiero. Que muero porque no muero (Santa Teresa de Jesús).

27. Daba sentido a tu vida. ¿De qué le vale al hombre ganar todo el mundo si pierde su alma? (Mt. 16,36).

28. Viven los hombres tan olvidados de su origen como de su fin. Pasan la vida sin pensar siquiera qué es la vida (Aparisi). Dios te ha dado la vida para que le honres; tu quieres pasarla en vanidades (S. Crisóstomo).

29. La vida no es más que un estado preparatorio, cuyo blanco no se cifra en el desenfreno de los placeres, sino que se encamina a la forja del espíritu, madurándolo para su eterno destino... Nuestra vida terrena no es sino el prólogo de un libro, y el libro sólo al clausurarse la vida terrena «sale de la imprenta» (Tóth).

30. Deseas vida larga aunque sea mala; procura que sea buena aunque corta... Vida recta, vida larga... Esta vida mortal es la esperanza de la vida inmortal... De lo que amamos depende el vivir bien o mal (San Agustín).

Procura ser amable

31. Durante nuestra peregrinación por la tierra hemos de practicar la virtud. «No hay cosa que tanto edifique a los prójimos como el trato amable y amoroso» (S. Fco. de Sales).

32. Con el trato humilde y sencillo se llega

uno a conciliar el efecto de sus más encarnecidos enemigos. No corrijas con enojo o aspereza, porque el que airado reprende, más daño hace que provecho (S. Alf. M.ª de Ligorio).

33. El secreto para estar a bien con todos es amoldar nuestro carácter al de los demás. «No hallarán los superiores mejor medio de ser obedecidos, que siendo afables y benignos» (S. Vicente Paúl).

34. La fuerza bruta, el imperio del mando no tienen la mitad del poder que la dulzura y simpatía... Vale más la simpatía y el agrado de un rostro risueño que la hierática frialdad severa e inexpresiva de una belleza clásica desprovista del inmarcesible don de la risa (Angulo).

35. Abre su corazón quien tiene la conciencia tranquila, ciérrala quien la tiene turbada (S. Pedro Crisólogo). Pequeña nuestra sonrisa, pequeña nuestra amabilidad, mas ¡qué de raíces echa a nuestro alrededor, y hasta lejos de nosotros, incluso en el tiempo! (M. Lozano Garrido).

36. Piensa en lo importante que es tener un poco de amabilidad, pues ella es una semilla tan pequeña como el grano de mostaza, a

que se alude en el Evangelio, y sus ramas se extienden en gran manera (Leo Trese).

37. La amabilidad tiene por fuente y raíz la caridad que es «dulce y bienhechora» y además condescendiente pues a todo se acomoda. Hemos de ser amables con el prójimo y condescendientes con él en lo posible, pero sin pecar o claudicar en la verdad.

38. Más moscas se cazan con una cucharada de miel, que con cien barriles de vinagre (S. Fco. de Sales).

39. Seamos enemigos de todo altercado, sepamos ceder algo de nuestra parte... ¡Qué cosa más bella el vencerse y callar –aunque cuesta– ante una contrariedad que duele! No te enfades: «¿Por qué has de enfadarte si enfadándote ofendes a Dios, molestas al prójimo, pasas tu mismo un mal rato... y te has de desenfadar al fin?» (Escrivá. «Camino».8).

40. «La adulación es detestable; pero prodigar a su tiempo un pequeño elogio a un inferior, ¡qué excelente medio es para animarle y para procurarle una alegría, tan dulce como beneficiosa! Y para esto basta una sonrisa de aprobación, una mirada bondadosa, un está bien...».

Sé noble y puro de corazón

41. Tenemos por nobles a aquellos cuyos antepasados se distinguieron por su virtud... Nobles y virtuosos no se encuentran a centenares; ricos los hay en todas partes (Aristóteles).

42. Las almas nobles, por el mal que les hacen, vuelven favores (J. E. Hartzembusch).

43. Preferible es la nobleza del alma a la de la carne... Mala nobleza es la que por el orgullo se hace vil a los ojos de Dios (San Agustín).

44 No hay en Dios acepción de personas. No sé porque agrada más la virtud en un noble, ¿será porque se ve más destacada? (San Bernardo).

45. Cuando en el hombre se desenvuelven de una manera particular las facultades superiores, menguarán en su fuerza las pasiones groseras, origen de los vicios (Balmes).

46. Noble es aquel que vive noblemente. Los que alardean de nobleza, y no es de nobles su vida, no deben llamarse nobles, sino degenerados (S. Vicente Ferrer).

47. Hay tres clases de nobleza: La primera

viene de arriba, por cuanto Dios nos ha hecho a su semejanza; la segunda trae su origen de la sangre esclarecida, y así como empezó puede tener su fin; la tercera es fruto de nuestras buenas obras (S. Greg. Nazianceno).

48. Es de nobles saber perdonar y hacer bien: Jesucristo nos dice en su evangelio: «Amad a vuestros enemigos y orad por los que os persiguen, para que seáis hijos de vuestro Padre, que está en los cielos, que hace sentir el sol sobre buenos y malos y llueve sobre justos y pecadores» (Mt. 5,44-45).

49. Puro tienen el corazón los que desprecian los bienes terrenales y buscan los del cielo (S. Fco. de Asís).

Bienaventurados los limpios de corazón, porque ellos verán a Dios (Mt. 5,8). Difícil es vivir en medio de placeres y tener limpio el corazón... La fe hace puro el corazón, y el corazón puro ve a Dios, no mediante una fe cualquiera, pues los demonios creen y tiemblan, sino mediante la fe que obra la caridad (San Agustín).

50. No puede llegar a Dios el espíritu humano, si no es puro y santo (Séneca). Cuando el corazón es puro, brotan de esta fuente fecunda ondas de buenos pensamientos, de sen-

timientos nobles... Amamos la pureza doquier la encontremos: en el agua limpia de elementos extraños, en la nieve recientemente caída del cielo, en el lirio que resplandece de blancura, en la mirada de un niño... Importa antes que todo velar por la pureza del corazón (Thiriet).

Sed sobrios...

51. Sed sobrios y vigilad, que vuestro adversario el diablo, como león rugiente, anda rondando y busca a quien devorar (1 Ped. 5,8).

52. Velad sobre vosotros mismos, no sea que vuestros corazones se emboten con la glotonería, la embriaguez y las preocupaciones de la vida (Lc. 21,34).

53. El que uno coma, beba y se goce de su trabajo, es don de Dios (Ecl. 3,13). Nosotros, hijos del día, seamos sobrios... (1 Tes. 5,8). Con poco le basta al hombre bien criado, y así no se siente molesto en su lecho... (Eclo. 31,22).

54. No te entregues desordenadamente a los vicios y maldades. «Sirviendo a la gula se sirve a una ama mala, que siempre pide, nunca

se harta. ¿Qué cosa hay más insaciable que el vientre? Hoy recibe y mañana exige. Una vez lleno, disputa acerca de la continencia; cuando ha digerido, dice adiós a las virtudes y busca la lujuria» (S. Ambrosio).

55. Las obras de medicina y de moral están llenas de avisos sobre los inconvenientes de la destemplanza: las enfermedades de todas especies, la vejez prematura, la abreviación de la vida, padecimientos superiores a toda ponderación: he aquí los resultados de la conducta desarreglada (Balmes).

56. A más han sido mortaja los manteles que las sábanas... Las penitencias, los desórdenes, las porfías, los excesos, las enfermedades feas, los vicios vergonzosos, consecuencias han sido y serán siempre de los convites (Quevedo).

57. La salud y el bienestar valen más que el oro, y un cuerpo robusto, más que una fortuna. No hay riqueza que valga lo que la salud del cuerpo (Eclo. 30,15-16).

58. Guardad vuestro cuerpo como templo de Dios (S. Ign. de Antioquía). El bien sumo del cuerpo no es el placer, no es la insensibilidad, no es la fuerza, ni la belleza, ni la destreza, ni nada de lo que suele contarse entre los

bienes del cuerpo, sino solamente el alma. La belleza del cuerpo es el alma; la belleza del alma es Dios (San Agustín).

59. Impongamos templanza a nuestros cuerpos, y no abusemos de ellos como de cosa ajena... Tendremos que dar cuenta al Señor de todo cuanto hagamos por medio de nuestro cuerpo... No hacemos nada sin el cuerpo. Blasfemamos con la boca y con la boca rezamos; fornicamos con el cuerpo, y con el cuerpo guardamos pureza; robamos con la mano, y con la mano damos limosna... Ya que el cuerpo nos sirve en todo, participará también de la suerte que merezcamos para lo futuro (San Cir. de Jerusalén).

60. Mayor soy, y para mayores cosas nací, que para ser esclavo de mi cuerpo... Hay algunos que viven para comer; pero yo como para vivir (Séneca).

61. Hay que pedir que en un cuerpo sano habite un alma también sana (Juvenal). Perfeccionando la razón es posible corregir los vicios del cuerpo; mas si la razón no sirve de guía a las fuerzas corporales, será imposible que mejoren el espíritu (Demócrates).

62. Hemos de tomar las cosas que pide por

necesidad la naturaleza, y no las que la gula de comer nos sugiere (S. Greg. Magno). La sobriedad es madre de la salud, de la santidad, de la pureza, de la modestia y de la paz. Es la salud del cuerpo y del alma, la dicha para el tiempo y para la eternidad (C. a Lápide).

63. La virtud de la templanza no está en no comer, sino en comer cuando es menester, y lo que es menester, y en lo demás abstenerse (P. Rodríguez).

Evita la embriaguez

64. El vino desde el principio fue creado para alegría, no para embriaguez. Recrea el alma y el corazón el vino bebido moderadamente. El beberle con templanza es salud para el alma y para el cuerpo. El demasiado vino causa contiendas, iras y muchos estragos. Amargura del alma es el vino bebido con exceso. La embriaguez hace osado al necio para ofender: quita las fuerzas y es ocasión de heridas. En una reunión de bebedores no reproches a nadie y no trates con desdén a uno mientras está ebrio. No le ultrajes ni le apremies con reclamaciones (Eclo. 31,35 ss).

65. No os entreguéis con exceso al vino,

fomento de la lujuria (Ef. 5,18). La sobriedad o moderación en el comer y beber es madre de la salud, de la sabiduría y de la santidad.

66. El vino bebido moderadamente es salud para el cuerpo... mientras que en la glotonería y exceso en la bebida anida la enfermedad (Eclo. 37,32-34).

67. El dado a la embriaguez jamás se hará rico... El vino y las mujeres extravían a los sensatos. El que frecuenta las meretrices se hará un desvergonzado, la corrupción será su herencia, y el procaz va a la ruina (Eclo. 19).

68. La mujer que se embriaga es del todo enojosa, que no ocultará su vergüenza (Eclo. 26,11).

69. El vino es petulante y los licores alborotadores, el que por ellos va haciendo eses no hará cosa buena (Prov. 20,1) (es decir, el que tiene el vicio de la embriaguez «no hará cosa buena», porque el vino y los licores son enemigos de la sabiduría. «Donde entra el beber, sale fuera el saber».

70. El vino tomado a propósito y con sobriedad restablece el estómago, repara las fuerzas abatidas y da una alegría saludable; pero

tomado con poca moderación, se convierte en veneno para el cuerpo y para el alma (S. J. Crisóstomo). San Pablo lo recomendó a su discípulo Timoteo con un poco de agua, para las enfermedades del estómago (1 Tim. 5,23).

Los textos bíblicos citados nos enseñan cuán gran mal es la embriaguez. Si eres dado a la bebida, medita y no vendas tu libertad de hombre por unos sorbos de veneno. El borracho reincidente, el alcohólico empedernido nos ofrece el triste y repugnante espectáculo de caerse en cualquier parte y quedar tendido en la calle, sobre el polvo, en un charco... ¡Han perdido el equilibrio y las fuerzas! ¡Cuántos por darse a la bebida han sucumbido y han dejado de ser hombres!
Si eres propenso a la bebida, sigue este consejo: Fortifica tu voluntad. No consientas que se vean baldadas tus nobles potencias humanas; no te acerques, fascinado, vencido a la bebida seductora, no bebas en un día el fruto de muchos días de trabajo, no hagas desgraciada a tu familia. Resiste, imita a otros bebedores, que se dieron cuenta de su insensatez y cambiaron. Ejemplo: *Matt Talbot*...

Tus diversiones

71. Forzoso es de cuando en cuando dar ensanche con alguna recreación al espíritu y al cuerpo (S. Fco. de Sales).

72. El que tiene su conciencia tranquila ante Dios, puede con derecho estar siempre alegre y de buen humor (Toht).

73. Con los ejercicios corporales, los jóvenes se propondrán, sobre todo, acrecentar su fuerza moral más bien que acrecentar su vigor físico (Platón).

74. Los jóvenes deben aficionarse al deporte, pues es bueno para el cuerpo y para el alma; uno se siente rejuvenecer al verlos correr, saltar y divertirse (San Pío X). (Los Papas Pío XI y Juan Pablo II han tenido un buen puesto entre los alpinistas).

75. Por cuatro causas se acude a los baños: por limpieza, por calor, por salud o en fin por deleite... Cuando el baño no sirva para nada, no conviene relajarnos en él (Clem. de Alejandría).

76. La que es virtuosa, la que es casta, enseñe a sus hijos la religión, no el baile (S. Am-

brosio). Las danzas son cosas indiferentes por su naturaleza; pero, según el modo ordinario con que se ejecutan muy ladeadas e inclinadas hacia la parte del mal, y por consiguiente llenas de riesgo (S. F. de Sales).

77. Evita todo espectáculo o representación que no sea buena. Los espectáculos deshonestos son como un viento impetuoso que empuja a los jóvenes y los precipita en todo género de concupiscencias (Clemente de Alejandría).

78. El cine, mientras no se someta a una censura ética inflexible, será el arte de pervertir (G. D. Figar).

79. Los juegos de dados, naipes y otros semejantes en que la ganancia depende por la mayor parte de la suerte, son recreaciones no sólo peligrosas, como los bailes, sino absoluta y sencillamente reprensibles (S. F. de Sales).

El juego aleatorio es un lazo diabólico y trae consigo el veneno de la serpiente (S. Cipriano). Juegos aleatorios son aquellos en los que el éxito no depende del ingenio, pericia o sagacidad, sino de la casualidad... incitan al fraude, perjurio y otros delitos (Blanco Nájera).

No seas pesimista

80. No hay duda que esta vida es de destierro y tiene sus quebrantos y amarguras; pero tenemos que estar dispuestos a no ver las cosas por el lado malo. «La angustia del corazón deprime al hombre» (Prov. 12,25). El corazón alegre es buen remedio; mas el espíritu abatido seca los huesos (Prov. 17,22).

81. Hemos conocido a muchos que en la aflicción no podían contener las lágrimas, y luego cayeron en enfermedades incurables (San Basilio). Gran desatino es atormentarse por males inciertos. Nadie nos abate, somos nosotros los que nos hundimos (S. J. Crisóstomo).

82. El joven no ha de acobardarse anonadado ante las dificultades, sino que ha de mirar de frente los obstáculos que le cierran el paso. Por más nublado que esté el cielo, llega a salir el sol. Y por más crudo que sea el invierno, ha de llegar un día la primavera. «Ponte ante todo en bien con Dios. Ten buena conciencia y siempre tendrás alegría» (Kempis).

83. Dice un adagio: «Genio y figura hasta la sepultura». Esto no quiere decir que no podemos irnos venciendo en nuestro temperamento. «No hay natural tan áspero que no

pueda domarse y vencerse, lo primero con la gracia de Dios, y después con la industria y diligencia» (S. F. de Sales).

84. No hay temperamento inmutable. Declarar que somos lo que somos y que no podemos cambiar, es desconocer la libertad, la Acción Divina en el alma y la posible enmienda de nuestra vida moral (Fulton J. Sheen).

85. Hay que luchar contra el pesimismo, sobreponte a las contrariedades, no te acobardes y practica el buen humor. «Al mal tiempo buena cara». Se refiere del canciller Tomás Moro, que entraba en la Torre de Londres, donde habían de encerrarle en mísera mazmorra y de la cual saldría para el martirio. Al pasar el umbral de la famosa cárcel, dijo sonriente al portero: Buenos van tus negocios. Primero has encerrado al obispo de Rochester, y ahora lo haces con el exlord canciller.

86. Trabaja por tener dominio de ti mismo. Educa la voluntad, acostúmbrala a corregir sus yerros, a sacudir la pereza y dirigirlo todo hacia el bien supremo, o sea, hacia Dios... «Nada más precioso podemos ofrecer a Dios que una buena voluntad» (S. F. de Sales).

Sé hombre de carácter

87. El carácter es fuerza o energía constante de la voluntad en orden al bien, y hombre de carácter es aquel que tiene principios nobles, y en ellos permanece firme, aún cuando esta perseverancia fiel le exija sacrificios.

88. Sé constante en la práctica del bien. «La constancia no vacila por nada, ni teme por las amenazas, ni se inclina al placer, ni se deja vencer del fraude (San Bernardo).

89. En la tribulación, en la angustia, en las tentaciones, sé fuerte... Sé el mismo siempre en lo próspero y en lo adverso... Obstáculo es para la firmeza es creerse inalterable (San Agustín).

90. Desgraciado el que desde sus primeros años no se acostumbra a rechazar la lisonja... que no se concentra repetidas veces para preguntarse si el orgullo le ciega, si la vanidad le hace ridículo, si la excesiva confianza en su propio dictamen le extravía y le pierde (Balmes).

91. San Juan Crisóstomo decía: Desprecio lo que de terror tiene el mundo; me río de los placeres que brinda; no deseo riquezas ni aborrezco la pobreza; no me causa pavor la muerte. ¡Todo un carácter! ¡carácter firme, constante y valiente! Dio prueba de ello en las persecuciones de la emperatriz Eudoxia. Ésta le amenazó con el destierro y él dijo: En todos los sitios está Dios. El Crisóstomo no teme más que el pecado.

92. El «quiero» ha de ser robusto, fuerte; si no será perseverante y no será capaz ese *quiero* de engendrar un carácter (O. Corral, S. I. (Véase mi libro: «La formación del carácter»).

93. Carácter es el arte de saber decir que *sí* o que *no* a su tiempo, es saber oponerse al mal, decir *no* a la pasión; pereza, ira, gula, sensualidad..., es constancia en el bien obrar.

94. No digas: «Es mi genio así... son cosas de mi carácter7. Si reflexionas, al ver tus rarezas, tus irreflexiones e intemperancias, tendrás más bien que decir: «Son cosas de mi falta de carácter». Sé varonil. *Esto vir* (Escrivá. «Camino».4).

95. La falta de carácter es la timidez, el miedo, la cobardía, la dejadez, es dejarse llevar

de las tentaciones y de toda clase de pasiones..., es falta de decisión.

Fortifica la voluntad

96. Para robustecer la voluntad, ten presente esta regla: «Ejercítate cada día en vencerte, aunque sólo sea en algo insignificante». Si esto haces, tras un ejercicio de años alcanzarás una voluntad fuerte; mas para ello es necesario pasar antes por innumerables ejercicios, empezando por sacrificarnos muchas veces en cosas pequeñas para lograr luego el vencimiento de cosas mayores, como son las pasiones que nos rodean.

97. ¿En qué cosas puedes sacrificarte? Haz con alegría tu trabajo o misión encomendada, aunque resulte cuesta arriba. Prívate de vez en cuando de alguna diversión, de algún placer, de algún plato por mucho que lo desees. No has de buscar el bocado que más apetezcas, no vayas a caza de golosinas... Piensa, como decía Séneca, que «comemos para vivir, y no vivimos para comer»... Domina tu lengua, no descubras secretos o faltas de otros, no mentir nunca...

98. Jesucristo nos enseñó el camino de la

abnegación al decirnos: el que quiera venir, en pos de mi, niéguese a sí mismo, tome su cruz y sígame» (Mt. 12,24). Sólo el dominio de sí mismo puede conducir a la libertad interior, y este dominio se aprende mediante la abnegación. «Tanto adelantarás en el bien cuanto sepas dominar tu voluntad» (Kempis).

99. Has de privarte algunas veces hasta de fruslerías lícitas. Por la mañana salta aprisa de la cama y dí para tus adentros: «Un poco de dominio de mi mismo»... Si te duele una muela, cierra los labios, no te quejes y dí para tus adentros: «Un poco de dominio de mi mismo» (Tihamér Tóht).

100. La voluntad es el camino del carácter, es proponerse un fin elevado y seguirlo con constancia tenaz para poderlo lograr.

101. Ser hombre de carácter es serlo de voluntad firme y decidida, no andar vacilando, no andar retrocediendo ante el que dirán; lo que hay que hacer, una vez pensado, hacerlo. Para llegar al término prefijado y para sufrir cualquier prueba, es necesaria una perseverancia reposada, siempre igual, constante.

102. Los abúlicos, los indolentes, los sensuales... están muy lejos de la santidad. El ca-

mino de la virtud indica vencimiento, lucha contra los obstáculos, o sea, trabajo, esfuerzo, cumplimiento del deber, constancia.

103. Los santos son «hombres de voluntad», hombres decididos, que saben vencer sus pasiones con el auxilio de la divina gracia.

104. La fuente de casi todos nuestros defectos es la falta de voluntad fuerte..., de un «quiero», quiero hacer esto cueste lo que cueste... y si ponemos manos a la obra, sin duda lo lograremos.

105. Cuando se trata de dar cumplimiento a la ley de Dios, todos debiéramos ser hombres de carácter, hombres de voluntad decidida y varonil. Ante un noble ideal y bueno, que está a nuestro alcance, nadie debe dudar en seguirlo y a este fin debe fortificar la voluntad. El bien no se debe dejar para más tarde.

106. En el camino del bien nadie está libre de obstáculos, no faltarán pasiones que quieran apartar de él, pero hay que hacer frente a lo que es malo. Hay muchos que caen y luego se levantan y luchan para vencer y llegar al término. El que fracasa es el que se ve caído y continua en su caída, pero no el que cae y lue-

go se levanta. Hace falta el esfuerzo personal, sin olvidar que «querer es poder».

El dominio de sí mismo

107. La base de toda virtud es el dominio de sí mismo. No te hagas esclavo de tus instintos o pasiones. Quien se deja arrastrar, sin oponer resistencia, por los deseos sensuales, no sólo pierde el derecho de llamarse «joven de carácter», sino aún el de llamarse «hombre».

108. Si te juntas con jóvenes que no cumplen los mandamientos de Dios, y te llega la hora de la prueba por sus burlas o indiferencia o hasta por persecuciones, tu no hagas nada que sea pecado, aunque ellos sean malos... Si todos mienten, tu ¡nunca! Si manchan la lengua con palabras groseras, tu ¡nunca!... (Tóth).

109. Fortifica la voluntad... Hay que saberse oponer al mal y a los amigos que inciten a él, hay que saber hasta replicar ante una ofensa, pero no con violencia, vituperios o golpes, sino con modales llenos de dignidad, y esto es dominio de sí mismo.

110. No te desanimes ante las fuertes tentaciones, que te inciten al pecado... Si has caí-

do, levántate con presteza y sigue luchando y fortaleciendo tu voluntad para lograr el triunfo del bien sobre el mal... El combate contra los instintos desordenados es un ejercicio continuado, y que todos los que quieran tener carácter, han de cumplir día tras día.

111. Sin sacrificio y abnegación no hay éxito grande en esta vida, y por eso la religión católica prescribe la abnegación, el ejercicio constante de la voluntad. Querer es poder.

112. Una vez que tomes una buena resolución y la concibas con entusiasmo, sigue el ideal propuesto sin desanimarte jamás. A este fin haz esfuerzos constantes, porque hallarás la dicha en el logro de un noble ideal.

113. «Podría, si quisiera». Pues quiérelo, pruébalo. Quien desea ser hombre serio, ha de quererlo seriamente... El conocimiento y la conquista de la verdad y de toda clase de bienes, cuesta duro trabajo, pero hay que «querer» y quererlo de veras... Para ser sabio, como para ser santo es necesario «querer»...

114. En el retrato de todos los grandes hombres se podrían inscribir estas palabras: «Supo querer». A Santo Tomás de Aquino le preguntó su hermana: «¿Qué he de hacer para

alcanzar la santidad?». «Querer», fue su lapidaria contestación.

115. El joven no ha de acobardarse anonadado ante las dificultades, sino que ha de mirar de frente los obstáculos que le cierran el paso. Por más nublado que esté el cielo, llega a salir el sol. Y por más crudo que sea el invierno, ha de llegar un día la primavera (Tóth).

Evita el escándalo

116. El escándalo es un mal ejemplo que arrastra a otros al mal. Santo Tomás dice: «El escándalo es una palabra, una acción o una omisión que carece de rectitud y causa la ruina al prójimo».

117. El escándalo puede producirse con palabras, con malos escritos, pinturas indecentes, actos de impureza, de ira, de embriaguez, etc. Un padre vg. que blasfema, que no va a Misa..., es ocasión de que sus hijos blasfemen y tampoco cumplan con las leyes de Dios y de su Iglesia.

118. La gravedad del escándalo aparece en estas palabras de Jesucristo: «¡Ay del mundo por los escándalos! Porque no puede menos de

haber escándalos (dada la malicia del mundo); pero ¡ay de aquel por quien viniera el escándalo! (Mt. 18,7). Mejor le fuera que le atasen una rueda de molino al cuello y le arrojasen al mar antes que escandalizar a uno de estos pequeños (Lc. 17,2).

119. Un poco de levadura hace fermentar toda la masa (1 Cor. 5,6). Un solo maestro de vicios basta para corromper a un pueblo (Rojas). Los blasfemos, los pecadores públicos, todos son en general escandalosos.

120. *¡Ay del que causa el escándalo!* ¡Ay del que es causa que otras almas pierdan la inocencia y sean ocasión de pecados ajenos... Grande fue el crimen de Caín, pero mayor el del escandaloso que mata al alma con infames ejemplos.

121. Sepa el hombre que debe dar cuenta a Dios de todos los males a que ha dado ocasión con un ejemplo de mala conducta, aun cuando dichos males no se realicen (San Agustín).

122. El escandaloso debe reparar los males causados: con relación a Dios, mediante el arrepentimiento y la penitencia; y respecto al prójimo con hechos y ejemplos edificantes.

San Agustín lo reparó condenando sus extravíos en el libro de sus *Confesiones.*

123. También repararon sus escándalos la Magdalena y David haciendo pública penitencia, y éste invitando a alabar a Dios en sus Salmos: «Alabad al Señor todas las gentes...».. Igualmente San Pablo al hacer esta confesión: «Perseguí a la Iglesia de Dios y fui un blasfemo..., pero luego trabajé abundantemente a favor de la misma Iglesia. No bastan palabras sino hechos y ejemplos edificantes.

124. El escándalo es el mayor de los pecados. Porque todos los otros pecados, aunque sean grandes, no dañan más que al que los hace; mas éste daña a sí y a muchos que aparta del camino de Dios. Pues ¿con qué se satisfará este daño, que es matar un alma que Cristo compró con su sangre? Porque si oro es lo que oro vale, sangre de Cristo es lo que esa sangre costó (P. Granada).

125. El escándalo es un pecado grave, porque tiende a destruir la obra maestra de Dios, que es la redención, con la pérdida de las almas (Spirago).

Vence el respeto humano

El respeto humano, en lo que tiene de censurable, y tal como suele entenderse, es el miedo *al que dirán* o que juzgarán los hombres de nosotros, de nuestras palabras o acciones; es dejar de obrar el bien para no disentir de los otros, o sea, es el miedo de aparecer bueno, de hacer obras virtuosas por temor a lo que diga el mundo.

126. El respeto humano es una bajeza y una locura, ¿por qué avergonzarse de hacer una obra buena, o sea, de aquello de que deberíamos gloriarnos ante Dios? Nada degrada, envilece y deshonra al hombre como el respeto humano.

127. Sé viril, sé hombre. No te avergüences ante nadie de parecer buen cristiano. ¡Qué cosa más baja y ruin es el temer cumplir nuestros deberes según conciencia, porque otros no se rían de nosotros!

128. No dejes el bien por el dicho de la gente... Tú, haciendo lo que debes, y llevando a Dios contigo, no hagas caso de los dichos y murmuraciones de los hombres (Diego de Estella).

129. Quien se avergonzare de Mí y de mis palabras –dice Jesucristo–, de él se avergonzará el Hijo del hombre, cuando venga en su gloria y en la del Padre y de los santos ángeles (Lc.9,26). Y a todo el que me confesare de los hombres, Yo también le confesaré delante de mi Padre que está en los cielos (Mt.10,32-33).

130. Lo que eres a los ojos y al juicio de Dios, eso eres y nada más. ¿Quién eres tú para que temas al hombre mortal? Hoy es, y mañana no parece. Teme a Dios y no te espantes de los hombres... No esté tu paz en la boca de otros; pues si pensasen de bien o mal, no serás por eso hombre diferente. El que no desea contentar a los hombres, ni teme desagradarles, gozará de mucha paz (Kempis).

131. El respeto humano es uno de los grandes obstáculos para ser virtuosos y es necesario combatirlo. El apóstol Pedro cayó ante el temor de una sirvienta en la Pasión del Señor. Tal es la debilidad y cobardía del respeto humano. Hemos de pisotearlo y seguir la conducta de San Pablo: «Yo no me avergüenzo del Evangelio» (Rom.1,16). No busquemos agradar a los hombres que se apartan de la ley de Dios.

Sé apóstol del bien, ante todo con el ejemplo

132. El apostolado del bien consiste en ir sembrando por todas partes el Evangelio de Jesucristo,pues Él encargó a sus apóstoles que lo predicasen: «Id por todo el mundo y predicad el Evangelio toda criatura; el que lo creyere... se salvará» (Mc.16,15-16).

133. El apostolado más eficaz e irreemplazable es el de una vida santa y piadosa, que actúe con el ejemplo y la oración... (Pío XII). El apóstol debe imitar a Jesucristo que «pasó haciendo bien a todos» (Hech.10,48).

134. Los hombres quieren más que palabras, ejemplos: porque fácil es hablar, difícil obrar (Lactancio). El adagio popular dice: «Las palabras mueven, pero el ejemplo arrastra».

136. Se predica bien y con fruto si lo que se anuncia con la boca, se realiza con las acciones (San Cipriano).

137. El hijo en casa ha de ver ejemplos de bien obrar, ejemplos de bien hacer, ejemplos de bien hablar (Gabriel y Galán). Si los hijos ven que sus padres son verdaderamente ejem-

plares, terminarán imitándolos siguiendo el mismo camino.

138. No tendríamos necesidad de palabras si nuestra vida resplandeciera como debe; ni habría ya paganos, si nosotros quisiéramos ser cristianos verdaderos (S. Crisóstomo). Inspirémonos en los ejemplos de Jesucristo, y edificaremos a nuestro prójimo.

139. Las palabras que salen de un corazón frío (no caldeado en la oración), no podrán inflamar en deseos celestiales a los que las oyen (S. Greg. Magno)..

140. Medita cuanto nos aprovechan los buenos ejemplos, y sabrás que la memoria de los grandes hombres no es menos útil que su presencia... La vida debe formarse siguiendo ejemplos ilustres (Séneca).

141. En una reunión un caballero decía a un sacerdote: «Padre, si yo pudiese predicar contaría a las gentes...». El sacerdote le interrumpió: «Puede usted contar muy santas cosas a las gentes sin necesidad de subir al púlpito. Deles un buen ejemplo, porque discurso más eficaz nunca podrá hallarlo».

142. Quien da buen ejemplo a sus seme-

jantes obra en realidad como un apóstol. Es por lo que Jesucristo decía: Brille así vuestra luz ante los hombres de manera que vean vuestras obras y glorifiquen a vuestro Padre que está en el cielo (Mt. 5,16). Sea, pues, luz toda nuestra vida. Brillemos en casa, brillemos en la calle, en el trabajo, en todas partes...

143. Todos podemos predicar con el ejemplo, imitando a San Francisco de Asís. Recordemos cuando salió con un Hermano por la ciudad y le dijo: Vamos a predicar, y después de dar una vuelta por toda ella, extrañado de no haberlo visto hablar a las gentes, el Santo le contestó: «Ya hemos predicado con la modestia y el recogimiento».

144. El que está al frente de los demás con su autoridad, debe estar al frente de ellos por sus virtudes; es necesario que les sirva de modelo y no tenga nada reprensible (S. Isidoro).

El que enseña y no hace lo que enseña, es semejante a aquellos postes colocados en los caminos, que guían a los viajeros y permanecen siempre en el mismo lugar hasta que se pudren, caen y son arrojados al fuego (C. a Lapide).

Apostolado de la buena prensa

145. Uno de los medios, que la experiencia me ha enseñado ser más poderoso para el bien, es la imprenta, así como es el arma más poderosa para el mal cuando se abusa de ella (P. Claret).

146. Grandes instrumentos de apostolado son la prensa, o sea, las publicaciones de libros, de revistas y periódicos, porque ejercen una gran influencia en los lectores. Balmes dijo: «Las ideas deciden tarde o temprano de los destinos del mundo».

147. Louis Veuillot, gran periodista francés, dijo estas crudas palabras, que no dejan de expresar una gran verdad: «El puñal más afilado, el veneno más fuerte y duradero es la pluma en manos sucias. Con ellas se puede corromper a un pueblo y a todo un siglo. Hoy se escriben cosas de las que se probará un día que fueron semillas esparcidas del mal».

148. La prensa es capaz de salvar a un pueblo y de perderlo. Es un deber apoyar la buena prensa, para evitar la mala que ataca a Dios y a su religión. «No puede llamarse buen hijo de la Iglesia, quien no apoya con todas sus fuerzas la prensa católica» (Ketteler).

149. Es inmensa la influencia de la prensa en el mundo de hoy, hasta el punto de que la gran mayoría de los hombres, carentes de cultura y de personalidad, piensan a través del periódico o la revista que leen diaria o semanalmente... De ahí que una de las mayores obras de caridad es la de «publicar, propagar y repartir profusamente libros, folletos, revistas, periódicos y hojas de propaganda religiosas» (P. Royo Marín).

150. El diario católico, como el diario malo o neutro, tiene una fuerza poderosísima; produce el efecto del lago que se forma gota a gota, es incalculable el bien o el mal que puede hacer; y en la práctica puede decirse que generalmente el hombre piensa por el periódico que lee; en él, por decirlo así, se le forma el criterio (J. A. Romero S.I.).

151. Hay que estar muy sobreaviso y hacérselo reconocer a los pocos formados ante los medios de comunicación social, porque «hoy la radio, la prensa y sobre todo la televisión, manejadas por personas materialistas y ateas, tergiversando la verdad evangélica nos presentan la realidad de la vida de distinta manera de como nosotros la hemos de ver. Son ciegos conductores de ciegos de los que hemos de huir».

152. Los apóstoles tanto de palabra como de pluma, deben ser formados y cimentados en la doctrina de Cristo, en su Evangelio y en las enseñanzas de la Iglesia (P. A. Amundarain).

Apostolado de la oración

153. El apostolado de la palabra, del ejemplo, de la buena prensa y buenos libros es muy importante; pero es más el de la oración. Jesús nos habla de la necesidad de orar: «Es preciso orar siempre y no desfallecer» (Lc. 18,1). Pedid y recibiréis... (Jn 16,24). «Sin Mi nada podéis hacer» (Jn. 15,5).

154. ¿Qué es la oración? Oración es hablar con Dios, tratar íntimamente con Él, amarle, suplicarle, pedirle bienes y darle gracias por los beneficios recibidos... Es además «elevación de la mente a Dios», es despegar el alma de la tierra y elevarla hacia Él.

«La oración es dirigir la palabra a Dios; cuando lees la Sagrada Escritura Dios te habla; cuando oras hablar tu a Dios» (S. Agustín).

155. Jesucristo, que nos dio ejemplo de oración y nos habló de la necesidad de orar, nos enseñó a orar al decirnos: «Cuando oréis, rezad así: *Padre nuestro* que estás en el cie-

lo...» (Mt. 6,9 ss). También nos dijo cómo debemos orar: «Si me pidiereis alguna cosa en mi nombre, Yo la haré» (Jn. 14,14) «Cuanto pidiereis al padre en mi nombre os lo dará» (Jn. 16,23).

156. San Agustín nos dice que nos fijemos en esta palabra «en mi nombre». No dice: todo lo que pidiereis fuere lo que fuere, sino todo lo que pidiereis *en mi nombre*. Y ¿cómo se llama el autor de tan gran promesa?... Jesús Salvador. Si pedimos, y Salvador es cuando nos concede lo que pedimos, y Salvador es cuando nos lo niega... No pidamos contra nuestra salvación...

157. Jesús nos enseña a orar por las vocaciones misioneras: «La mies es mucha, pero los obreros pocos. Rogad, pues, al dueño de la mies que envíe obreros a su mies (Mt. 9,37-38). También nos dice que la oración nos ayuda a vencer las tentaciones: «Velad y orad para no caer en la tentación» (Mt. 6,9 ss), y que oremos por amigos y enemigos, por los que os persiguen y calumnian (Lc. 6,2), y nos dio ejemplo al orar así desde la cruz: «Padre, perdónales que no saben lo que hacen» (Mt. 23,34).

158 *Donoso Cortés* dijo: Para que la socie-

dad esté en reposo, conviene que haya un cierto equilibrio, que sólo Dios conoce, entre la oración y la acción, entre la vida contemplativa y la activa... Creo que los que oran hacen por el mundo más que los que combaten, y si el mundo va de mal en peor, es porque hay más batallas que oraciones». A Juan Pablo I en su breve pontificado de un mes, le oí comentar estas palabras de Donoso: «Pues hagamos porque haya más oraciones que batallas»...

159. *El Cardenal Cisneros* estando orando en su habitación secreta, mientras le estaban esperando a la puerta los grandes del reino con impaciencia; al salir les dijo: «Veo que vuestra impaciencia es grande; estaba a los pies de mi crucifijo: acordaos de que *orar es gobernar*».

160. *Federico Ozanam,* siendo aún joven, a la edad de 28 años, en plena crisis religiosa, se convirtió el año 1831 al ver en la iglesia de San Esteban de Mont, de París, el ejemplo del sabio Ampère, de rodillas, rezando el rosario.

162. La queja más ordinaria suele ser ésta: «Yo rezo y no consigo nada». Y ¿por qué sucederá esto? El apóstol Santiago dice: «Pedís, y no recibís, porque pedís mal» (4,3), es decir, porque no lo pedimos bien, o porque no es

bueno lo que pedimos, o porque falta alguna de estas condiciones de toda oración: atención, humildad, confianza y perseverancia.

Más testimonios sobre el valor de la oración

163. Todo cuanto pidiereis en la oración, como tengáis fe, lo alcanzaréis (Mt. 21,22). Y la confianza que tenemos en Él, es que si le pedimos alguna cosa conforme con su voluntad, Él nos oye (1 Jn. 5,14). Mucho vale la oración perseverante del justo (Sant. 5,16).

164. En verdad os digo que si dos de vosotros conviniereis sobre la tierra en pedir cualquier cosa, os lo otorgará mi Padre, que está en los cielos. Porque donde están dos o tres congregados en mi nombre, allí estoy yo en medio de ellos (Mt. 18,19-20).

165. El sabio despertándose muy de mañana dirigirá su oración al Señor que le creó y hará oración en presencia del Altísimo. Abrirá su boca para orar y pedirá perdón de sus pecados. Porque si aquel gran Señor quisiere, le llenará de espíritu de inteligencia (Eclo. 39, 6-8).

He aquí el lenguaje de varios santos sobre la oración:

166. *San Alfonso M.ª de Ligorio* aconsejaba que todos los libros y todos los confesores y predicadores debían hablar de la oración, «porque el que ora se salva, el que no ora se condena».

167. *San Agustín:* «La salvación está vinculada a la oración».

168. *San Efrén:* No hay durante toda la vida del hombre tesoro comparable a la oración.

169. *Santo Tomás de Aquino:* Aquel sabe vivir, que sabe orar.

170. *El Santo P. Claret:* Día sin oración, día perdido.

171. *San Vicente de Paúl:* Dadme un hombre de oración y será capaz de todo.

172. *San Carlos Borromeo* oró por su pueblo, la ciudad de Milán, y cesó la peste.

173. *San José de Calasanz:* La oración es el canal por donde vienen todas las gracias al alma.

174. *Santa Teresa de Jesús:* La puerta para recibir grandes mercedes es la oración... Prométeme un cuarto de oración diaria y yo te prometo el cielo. De esta santa se dice que con su oración convirtió a más de diez mil herejes.

175. Si no hay vida interior, el apostolado será muy poco fructuoso. Si quieres orar bien, renúnciate cada momento a ti mismo... Si estás poseído de Dios entonces oras bien. Si oras bien estás lleno de Dios (Evagrio).

176. El descuido en la oración y las distracciones demuestran apego a lo terreno (Marcos Eremita). Aquel que no reza más que cuando está de rodillas, ora bien poco (Ab. Isaac).

177. La oración del humilde traspasa las nubes y no descansa hasta llegar a Dios, ni se retira hasta que el Altísimo fija en ella su mirada (Eclo. 35,21).

178. La oración es para el alma lo que el agua para el pez, lo que el sol para la naturaleza, lo que el aire para los pulmones... (S. J. Crisóstomo).

179. Es preciso orar siempre y no desfallecer (Lc. 18,1). Orad sin intermisión (1 Tes.

5,17). ¿Cómo poder orar en todo momento? El que trabaja bajo la mirada de Dios, puede convertir su trabajo en oración: «El que hace todas las cosas según Dios, o sea, el que obra siempre bien, ora siempre» (S. Beda). «El que se porta bien, ora sin cesar; su vida es una continua oración» (S. Basilio). Hay que orar siempre: «Para los santos el mismo sueño es oración» (S. Jerónimo). La oración es la respiración del alma (Pío XII). «Orar siempre es hacerlo todo para agradar a Dios» (San Agustín).

180. Para aprender a orar, ponte en la presencia de Dios y háblale. ¿De qué? De tus cosas, de tus necesidades, de tus tentaciones y preocupaciones... Pídele gracias para ser mejor... «El verdadero teólogo habla de Dios, pero ante todo debe hablar con Dios» (Juan Pablo I).

181. En la Sagrada Escritura son muchos los ejemplos que nos hablan del poder de la oración. *Abraham* interviene por Sodoma y Gomorra, y por no haber diez justos que orasen, fue destruida (Gén. 18). *Moisés* por la oración aplacó al Señor y no castigó, como se propuso, a su pueblo, reo de enorme crimen de idolatría (Ex. 32). Otro día, cuando Moisés levantaba las manos en alto y oraba a Dios, vencía el pueblo de Israel a los amalecitas, cuando

las bajaba, el enemigo era el vencedor (Ex. 17,12).

182. Jesús escuchó las peticiones de un señor de la corte (Jn. 4,47), las de Jairo (Mt. 9,18), las de la cananea (Mt. 15,22)... y también las del leproso, las de los ciegos de Jericó, etc...

183. Ante todo hemos de hacer la oración con «fe viva», como la hemorroisa: *Alguien me ha tocado,* dijo entonces Jesucristo. ¿Cómo dices que alguien te ha tocado, si todos te apretujan? No, replicó el Señor, «alguien»... Esto nos denota que ella lo hizo con gran fe...

184. San Pablo decía: «oremos unos por otros» (sant. 5,16). «Hermanos míos, orad por nosotros para que la palabra del Señor avance con celeridad (2 Tes. 3,1-3); «orad por los santos (=cristianos) y por mí también... para que pueda dar a conocer con franqueza el misterio del Evangelio (Ef. 6,18-19)... Mucho puede la oración perseverante del justo...

185. *Un ejemplo histórico del valor de la oración.* En los tiempos en que el Papa Pío IX no era más que obispo de Imola (antes de ser elevado al trono de San Pedro era el conde Mastei-Ferreti), su secretario le anunció que

una dama, llevando el rostro oculto tras un tupido velo, le pedía audiencia. El obispo mandó contestarle que aguardara unos momentos, y dirigiéndose a su capilla privada, se arrodilló ante el Santísimo y se puso a rezar.

186. A los pocos instantes, se le acercó el secretario y le recordó la visita que le estaba aguardando. El obispo no quiso interrumpir su oración. El secretario insistió, al cabo de un rato, por segunda vez, y aún por tercera, pero a ésta, el obispo se levantó y contestó a su secretario: «Es mi costumbre hablar con vivos, pero no con muertos». (Al parecer había tenido en el interim una revelación sobrenatural.)

187. ¿Qué aconteció entonces? La fingida señora, que daba cada instante mayores muestras de desazón e intranquilidad, cayó de repente como fulminada por un rayo. Un ataque de apoplejía le quitó la vida en pocos instantes y pudo verse como no era una mujer, sino un hombre, armado de un puñal, a todas luces con el propósito de valerse de aquel engaño para asesinar al obispo Mastei-Ferreti.

188. Este hecho ha sido extraído de las actas del proceso de beatificación de Pío IX, y en él es bien patente la eficaz protección que las oraciones pueden reportarnos.

Apostolado del sufrimiento

189. Sabiendo que Jesucristo vino a redimirnos no sólo con su doctrina, o sea, con la luz del Evangelio y con sus mandamientos y promesas, sino especialmente mediante el dolor o sacrificio de la cruz, nadie puede poner en duda el valor del apostolado del sufrimiento.

190. Un misionero predicando el Evangelio está ejerciendo un gran apostolado; pero si cae enfermo y tiene que detenerse en la carrera de sus actividades, también puede continuar siendo apóstol uniendo sus dolores a los de Cristo. Sufrir y ofrecer al Señor aquello que nos hace sufrir es un bello apostolado. De Santa Teresa del Niño Jesús se dice que se apareció a la estigmatizada Teresa Neumann cuando sufría tanto, y le dijo: «Más almas se convierten con el dolor que con los más brillantes sermones».

191. San Pablo dice: Tengo por cierto que los padecimientos del tiempo presente no son nada en comparación con la gloria que ha de manifestarse en nosotros (Rom. 8,18). Pues por la momentánea y ligera tribulación Dios nos prepara un peso eterno de gloria incalculable (2 Cor. 4,17)..

192. El mundo lleva el calificativo de un «valle de lágrimas». El sufrimiento es inevitable, y como dijo Juan Pablo II: «El tema del sufrimiento es un tema universal, que acompaña al hombre a lo largo y ancho de la geografía».

193. El origen del mal y de los sufrimientos: hambre, guerra, pestes, muerte..., es el primer pecado de nuestros primeros padres, y también, como nos dice la Escritura Santa, los pecados personales de los hombres... ¡Cuántas enfermedades son el resultado de la sensualidad y de la intemperancia! Acaso no vemos como muchos sufren por glotonería, por embriaguez, por darse al deleite o placeres impuros!...

194. La cuestión del problema del dolor la veríamos con mayor claridad, si pensáramos que la causa de muchas desgracias, miserias y enfermedades no es otro que el hombre. En los Proverbios leemos: «La necedad del hombre tuerce sus caminos y luego le echa la culpa a Dios» (19,3). Hay que reconocer que muchas veces nos quejamos de la Providencia, cuando los verdaderos autores de nuestras desgracias hemos sido nosotros mismos con nuestro obrar irreflexivo e imprudente.

195. ¿De dónde nace la permisión del mal moral o pecado? Nade de que Dios ha concedido al hombre la libertad. Dios se la respeta y de ahí el mérito o el demérito. Dios le ha dado la libertad para el bien, y si el hombre la emplea para el mal, él es el culpable. La libertad, pues, viene de Dios, pero el abuso de la libertad o el mal viene del hombre.

196. Dios, según la Biblia, permite el dolor y tantas desgracias, unas veces como castigo, expiación y enmienda de nuestros pecados; otras como «prueba» de las almas justas y para «despegarnos» de este mundo de destierro, o sea, de los bienes terrenos y obligarnos a volver a Dios y pensar más en el cielo, nuestra verdadera patria. Además el sufrimientos es un medio de que Dios se vale para salvar al hombre obstinado en el pecado.

197. ¿Por qué Dios quiso así redimirnos mediante el gran sufrimiento de Jesucristo en la cruz y no buscó otro medio exento de dolor? Este misterio nos pone de manifiesto la malicia del pecado, y no tiene otra explicación que su gran amor a los hombres. Así nos está revelado: «Tanto amó Dios al mundo que le dio su Unigénito Hijo... para que sea salvo por Él» (Jn. 3,16s). «Cristo murió por nuestros pecados, conforme a las Escrituras» (1 Cor. 15,3).

198. Jesucristo nos dice que debemos seguirle por el camino de la cruz, y ésta es su invitación: Si alguno quiere venir en pos de Mi, niéguese a sí mismo, tome su cruz y sígame» (Mt. 16,24). En esta vida la herencia de los buenos son los sufrimientos y en la otra la felicidad eterna. Él ya lo previno a sus discípulos al decirles: «No es el siervo mayor que su Señor... Si a Mi me han perseguido, también a vosotros os perseguirán» (Jn. 13,16,20).

199. ¿Cómo comprender que los santos amen tanto la cruz y los sufrimientos? Se comprende, porque Cristo fue el primero en amarnos muriendo en una cruz y porque siendo inocente, sufrió y se ofreció en sacrificio para redimirnos de nuestros pecados, y así se explica que ellos se abracen a la cruz y digan como Santa Teresa: «Padecer o morir», o como San Juan de la Cruz: «Padecer y ser despreciado por Ti»... o como un San Pablo: «Lejos de mi gloriarme en otra cosa que no sea la cruz de Jesucristo» (Gál. 6,14).

200. ¿Qué remedio hay contra el dolor? No hay otro que Jesucristo. «Mira a Jesús crucificado y no te quejarás jamás». Contra la mordedura de la serpiente del dolor, todo hombre atribulado debe levantar su mirada a Jesucristo, puesto en la cruz, y oír que nos dice a to-

dos: Venid a Mi todos los que andáis agobiados con trabajos y cargas, que Yo os aliviaré» (Mt. 11,28). Yo soy el Camino, la Verdad y la Vida» (Jn. 14,6).

Jesucristo vino a recibir afrentas, para dar honores; vino a beber el dolor, para dar la salud; vino a morir para dar vida... En la aflicción los malos odian a Dios y blasfeman contra Él; los buenos, en cambio, oran y le alaban (San Agustín).

201. El sufrimiento es el gran remedio para la salvación... No es gran desgracia la tribulación; gravísima es no corregirnos con los males que nos afligen (S. Greg. Nazianceno).

202. Bienaventurado aquel que padece la tentación (o tribulación) con paciencia, porque después que fuese probado recibirá la corona de la vida, que Dios ha prometido a los que le aman (Sant. 1,12). Por muchas tribulaciones hemos de entrar en el reino de los cielos (Hech. 14,21).

203. Cuando Dios envía a un alma, sin culpa suya, grandes sufrimientos, señal clara es que pretende elevarla a gran santidad (S. Ign. de Loyola).

204. Cristo sufrió y murió para redimirnos

del pecado... y triunfó del dolor y de la muerte al resucitar para nunca más morir... Nuestro camino es el de Cristo: sufrir y morir juntamente con Él para triunfar resucitados y así gozar eternamente con Él. Cuando se sufre debemos hacer intención de sufrir por Cristo y unir nuestros dolores a los suyos para ser portadores de méritos redentores (Pablo VI).

205. El mérito consiste e igualmente la perfección en llevar la cruz que quiere Dios y no la que queremos nosotros... Padecer y callar; este es el camino más corto y perfecto para ser santos... La vida religiosa es una cruz y el que quiere vivir en ella con perfección debe estar crucificado (San Pablo de la Cruz).

206. No queráis huir de aquella cruz que Dios os manda, porque de seguro tropezaréis con otra mayor (S. Felipe Neri). La mayor parte de nuestros sufrimientos provienen de huir de ellos. El dolor es ciertamente una invención divina; pero la mayor parte de los hombres padecen más de lo que Dios quiere «porque no sufren como Dios quiere» (Gar-Mar).

207. Dios no nos envía los sufrimientos por el capricho de vernos sufrir, sino por el deseo de vernos crecer... Quien aprende a sufrir, aprende muchas cosas... No basta sufrir; es

preciso amar el sufrimiento... Tan necia cosa sería pretender no sufrir, como pretender no morir (Gar-Mar).

208. Nos quejamos de sufrir y más bien tenemos motivos para quejarnos de no sufrir, toda vez que nada nos hace semejantes a Jesús que llevar su cruz (S. Cura de Ars).

209. La ciencia de los santos consiste en sufrir constantemente por Jesucristo, y éste es el medio de santificarse pronto (S. Alf. M.ª de Ligorio).

210. «Donde quiera que vayas y en el estado que elijas, tendrás cruz»..., y si te viene del superior, del compañero, del santo o del pecador, todo es de Dios.

¿Cómo debemos sufrir? Imitando en lo posible a los santos: Con amor, con alegría y con resignación.. Un admirable ejemplo nos dio el Papa Juan XXIII que cuando estaba para morir dijo: «Sufro mucho, mucho, pero sufro con amor. Me he alegrado de que se me haya dicho: ¡Vamos a la casa del Señor!». «La vida es un *Via Crucis* que conduce al cielo» (Gar-Mar).

211. *Santa Teresa del Niño Jesús,* para quien la vida religiosa se reducía a «amar, su-